

Grille d'évaluation YOGA cycle 4

Réaliser une prestation pour son bien-être

Mobiliser des capacités motrices pour réaliser des postures ou un enchaînement de postures

Placer et maîtriser sa respiration pendant la pratique

Exprimer son ressenti en lien avec la pratique en utilisant un vocabulaire précis et adapté

Observer et conseiller un camarade sur sa pratique



Caractérisation des attendus de fin de cycle

Choisir et réaliser un ensemble de postures de yoga en respectant leurs alignements et placements et en associant une respiration adaptée pour mieux se connaître / arriver à un état de bien être

Exprimer son ressenti (musculaire, respiratoire, et état intérieur) avant, pendant et après la pratique.



Compétences travaillées	Éléments signifiants du socle	do- maine
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité	Pratiquer des APSA	D1.4
S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre : ⇒ Préparer—planifier—se représenter une action avant de la réaliser	Organiser son travail personnel	D2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions et celle des autres	D3
Verbaliser les émotions et sensations ressenties		
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : ⇒ Connaître les bienfaits d'une pratique physique régulière sur son état de santé et de bien-être	Identifier les règles et principes de responsabilité individuelle et collective, domaines santé, sécurité environnement	D4
⇒ S'approprier une culture physique sportive et artistique	Analyser et comprendre les organisations humaines et les représentations du monde	D5

Situation d'évaluation:

- Réaliser un enchaînement de postures pendant 3 à 5 min (salutation au soleil simplifiée)
- Choisir et présenter 5 postures de yoga en combinant les différentes formes du corps (debout, sur le dos, inversées, sur le ventre, assis/ à genoux) et les différentes modalités de pratiques (statiques, dynamiques et mixtes) et en les associant à une respiration adaptée.
- Choisir et présenter un exercice de pranayama parmi ceux travaillés pendant la séquence.
- Observer et conseiller un camarade

Grille d'évaluation YOGA cycle 4

Compétences travaillées	Socle commun	items	Maitrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience	D1.4	Réalisation des postures	4 critères : Installation dans la posture (appuis) / Placement du dos / Alignements des segments / Orientation du regard			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :	D4	Placement de la respiration pendant la pratique	L'élève ne se préoccupe pas du tout de sa respiration pendant sa pratique	L'élève compte le nombre de respirations pendant les postures. Parfois l'élève réalise une suspension	Il cherche à allonger le cycle : inspiration / temps suspension poumon plein / expiration / suspension poumons vides Il essaie de placer sa respiration sur les phases dynamiques	Il allonge les temps d'inspiration et/ou d'expiration consciemment.
			L'élève reste dans la pratique physique	L'élève conscientise la respiration	L'élève commence à maîtriser sa respiration dans sa pratique	Sa respiration induit le mouvement (inspire longue sur les mouvements d'ouverture, expire longue sur les mouvements de fermeture) La respiration est placée, maîtrisée et facilite la pratique
Préparer– planifier– se représenter une action avant de la réaliser	D2	Préparation de sa présentation de yoga en amont	4 critères : La fiche d'évaluation est correctement remplie / L'élève a répété ses postures avant l'évaluation / Le choix des postures respecte les critères imposés / l'élève connaît parfaitement son projet			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4
Verbaliser les émotions et sensations ressenties	D3	Exprimer son ressenti (à travers une fiche)	L'élève n'exprime pas ou peu son ressenti (fiche incomplète)	L'élève exprime son ressenti de façon partielle (1 ou 2 oublis sur la fiche)	L'élève exprime son ressenti après chaque moment de la séance (asana/ pranayama / relaxation)	L'élève exprime son ressenti , il est capable de donner un avis personnel argumenté
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	D3	Observateur	Ne s'implique pas dans l'observation Remplit la fiche n'importe comment	Observe certains moments ou certains critères	Observe tous les critères à chaque moment	Observations précises et pertinentes en faisant un bilan au pratiquant
		Coach / Conseiller	4 critères : Travail en autonomie dans le groupe / Guide / Corrige / Encouragement			
S'approprier une culture physique sportive et artistique	D5	Attitude respectant les principes du yoga	4 critères : Élève concentré sur soi / Élève respectueux des autres / Élève écoute ses limites / Élève accepte de lâcher prise pendant dans la relaxation			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4